



GUÍA DE TRABAJO N°4

Nombre:.....Curso: 3ro medio

Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables

Unidad 1: Actividad Física y Bienestar Humano

❖ **Actividad 3:** Senderismo para todos.

❖ **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE(OA):**

- **OA1** Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.
- **OA2** Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable

❖ **Orientaciones de la actividad(ADAPTADO):**

“Senderismo para todos”: si organizásemos una carrera interna, podríamos desarrollarla en un sendero o camino de algún cerro cercano al liceo considerando y visualizando que la distancia la pudiesen recorrer todas y todos los participantes. Tendrías que bajar una aplicación en tú celular que te permitiese registrar tu actividad física en la actividad, indicando estadísticas detalladas respecto a tu ritmo de ejercicio físico, tiempo y calorías gastadas. Algunos nombres de este tipo de aplicaciones son por ejemplo “Runkeeper”, “Runtastic”, “Strava” y “Decathlon Coach”, también podrías decidir una según tus intereses y preferencias personales.

Para que esta actividad se desarrolle es necesario considerar:

- **Registro de la frecuencia cardíaca:** para corroborar la intensidad del ejercicio físico, el progreso en la actividad y que percibas el esfuerzo que realizas. El control de las pulsaciones por minuto te ayudará a identificar los diferentes tipos de esfuerzo en que se realice la actividad, inclusive dependiendo el tramo del trayecto que se desarrolle, ya sea en subida o bajada y en distintos grados de inclinación del trayecto.
- **Utilización de la escala de esfuerzo de Borg:** podrás relacionar tu esfuerzo en cada trayecto.

❖ **A partir de lo anterior investiga sobre:**

- **La fórmula de Karvonen.**
- **La escala de esfuerzo de Borg.**



- ❖ Ahora autoevalúa tú trabajo usando como herramienta la siguiente pauta de autoevaluación:

AUTOEVALUACIÓN

A continuación debes evaluar el trabajo realizado, marca SI o NO según corresponda:

| ASPECTO A EVALUAR | SI | NO | OBSERVACIONES |
|---|----|----|---------------|
| Tuve la curiosidad de buscar y revisar las aplicaciones que aparecían nombradas en las orientaciones de la actividad. | | | |
| Busqué otras aplicaciones parecidas a las sugeridas que fueran de mi intereses y preferencias personales. | | | |
| Las temáticas a trabajar eran de mi interés. | | | |
| Conocía la fórmula de Karvonen. | | | |
| Había utilizado antes la fórmula de Karvonen. | | | |
| Conocía la escala de esfuerzo de Borg. | | | |
| Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a mi profesora de educación física para que la(s) aclarara? | | | |

Muchas gracias

- ❖ Envía lo solicitado al correo maribel.leiva@maxsalas.cl , si tienes alguna duda y/o consulta también escíbeme a esa dirección, si no puedes hacerlo por problemas de conexión a internet desarrolla la guía en tú cuaderno o guarda el registro digital hasta cuando retornemos a clases.

❖ REFERENCIAS:

Programa de estudio promoción de estilos de vida activos y saludables para 3° o 4° medio plan de formación diferenciada(2019). Disponible en:
https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-140159_programa.pdf

#NoSalgasDeCasa

#CUÍDATE